

¡Hablemos acerca del amamantamiento!

¿Qué sabe usted del amamantamiento? ¿Conoce usted a alguien que ha amamantado? O quizás usted ¿ha amamantado antes? Esta lección le dará algunas cosas en que pensar y le contestará preguntas que pudiése llegar a tener.

¿Por qué amamantar? ¡El dar pecho es lo normal!



Con frecuencia, se usa la fórmula para alimentar a nuestros bebés. ¿Sabía usted que puede haber riesgos con el uso de la fórmula? Estos son algunos de los riesgos:

Posibles riesgos para el bebé	Posible riesgos para la madre (si no amamanta)
Mayor riesgo de morir de “muerte de cuna súbita” (SIDS)	Mayor riesgo de desarrollar cáncer de los ovarios
Más riesgo a desarrollar alergias Más riesgo a desarrollar enfermedades respiratorias (problemas respiratorios)	Más riesgo a desarrollar cancer de los senos
Más riesgo a enfermarse (del oído, de diarrea, de los pulmones)	Más riesgo a desarrollar la osteoporosis (enfermedad de los huesos)
Más riesgo a desarrollar diabetes (si alguien en su familia la ha tenido)	Más riesgo a desarrollar anemia (la menstruación le regresa más pronto)
Más riesgo de un desarrollo oral inadecuado (dientes chuecos)	Más riesgo a sobre peso a largo plazo
Riesgos de sacar baja puntuación en el examen de coeficiente intelectual (en la escuela)	Más riesgo de sangrar después de haber tenido a su bebé
Puede que tenga más riesgo a sufrir de sobrepeso durante la niñez	Más difícil de regresar al peso que tenía antes de quedar embarazada

¡La Leche Materna es por sí misma grandiosa!

La Leche Materna:

- Se digiere fácilmente por el bebé
- Cambia constantemente, aún durante el transcurso de un mismo día, para cubrir las necesidades del bebé
- Fortalece el sistema inmunológico del bebé el cual le ayuda a combatir alergias y enfermedades
- Ayuda a que se formen correctamente los ojos y el cerebro del bebé



¿Quiere ahorrar dinero? La mayoría de la gente lo quiere. La fórmula común en polvo puede tener un costo hasta de \$1200 dólares por año. Si su bebé tiene problemas y necesita una fórmula diferente, el costo pudiera subir al doble (\$2400 dólares por año) o aún más.

Para la siguiente parte de esta lección autodidacta siga los siguientes pasos:

1. Vea la página que se titula “**Tabla**”.
2. En esta página se enlistan 20 preguntas acerca de la lactancia. Escoja cuando menos 3 que le interesen y piense como las contestaría. Cada una esta numerada en la “Tabla”.
3. Para encontrar las respuestas o consejos de las preguntas que usted eligió, vaya a la página titulada “**Tarjeta de Respuestas**”. Cada pregunta concuerda por número con las respuestas de estas tarjetas.

Después de haber terminado con esta actividad, complete la última página de esta lección autodidacta.

¡ Esperamos que haya aprendido algo acerca del amamantamiento!

TABLA

1. Necesito regresar a trabajar ¿Cómo podría amamantar?	2. Después del parto, ¿qué tan pronto debo empezar a dar pecho?	3. ¿Cómo puedo saber si mi bebé está recibiendo suficiente leche materna?	4. ¿Qué hago si tengo los pezones adoloridos?	5. ¿Qué hago si el bebé se queda con hambre aún después de haber amamantado?
6. He oído de mujeres que amamantan que los pechos se atiborran y duelen. ¿Me pasará eso a mí?	7. Quiero dar pecho y biberón. ¿Podrá mi bebé tomar tanto el pecho como el biberón?	8. Tengo una amiga que le da pecho a su bebé, pero la pequeña solo quiere amamantar de un pecho. ¿Qué puedo hacer si mi bebé hace lo mismo?	9. ¿Cuál es la mejor forma de cargar a mi bebé cuando lo amamanto?	10. ¿Por cuánto y qué tan seguido debo amamantar a mi bebé?
11. ¿Qué pasaría si el papá del bebé quiere alimentarlo? El se podría sentir aislado.	12. ¿Qué tal si alguien llegara a ver mis pechos mientras amamanto? ¿Me sentiría tan apenada!	13. He oído que la fórmula ayuda a que el bebé duerma durante la noche. ¿Tendré que levantarme más seguido si doy pecho?	14. ¿Qué puedo hacer si necesito ayuda para amamantar? ¿Quién me puede ayudar?	15. ¿Hasta que edad debo amamantar a mi bebé?
16. He oído que se me pueden infectar los pechos si amamanto. ¿Cómo puedo evitar eso?	17. ¿Qué pasa si a mi bebé le da afta? (Algodoncillo)	18. ¿Cómo puedo saber si mi bebé se está “prendiendo” bien?	19. Si me exprimo la leche ¿en dónde la guardo? Y ¿por cuánto tiempo dura buena?	20. ¿Qué hago si estoy en público y mis pechos empiezan a gotear?

Tarjetas de Respuestas

Aquí están dos ideas:

1. Encuentre un lugar para cuidado-de-niños cerca de su trabajo/escuela y vaya a darle pecho o haga que se lo traigan para que lo amamante.
2. Amamante antes/después del trabajo/escuela y exprima la leche cuando se encuentre lejos de su bebé.

1

Amamante tan pronto sea posible después del parto ... ¡dentro de la misma hora de haberse aliviado!

¡Deje saber a las empleadas del hospital que esto es lo que usted desea! Tenga planeado su parto.

También, informe a las empleadas del hospital que quiere que el bebé se aloje con usted y que no quiere biberones ni chupones para él/ella.

2

Su bebé debe tener 6-8 pañales mojados por día y 4 ó más evacuaciones amarillentas y con gránulos. Después de 2 meses, su bebé evacuará con menos frecuencia.

Amamante a su bebé cada vez que parezca tener hambre o por lo menos de 8 a 12 veces al día. Puede hacerlo tan frecuente como cada 1, 2, ó 3 horas.

Su bebé debe subir de peso. Asista a sus visitas médicas para que el peso del bebé pueda ser monitoreado.

3

¡Los pezones adoloridos NO es algo que sea normal durante la lactancia!

Puede ser que el bebé se esté colocando mal en el pecho.

Puede ser que su bebé esté mamando en la punta del pezón y que no entre suficiente seno dentro de la boca de él/ella.

Puede haber otras razones por las cuales usted está adolorida.

¡Llame a su “compañera-consejera” de la clínica de WIC y pida ayuda! El tener alguien que le asista con la lactancia puede ser de gran valor.

4

Puede que su bebé necesite amamantar por más tiempo...él /ella puede estar en período de crecimiento rápido y el mamar más o por más tiempo es la forma en la que el bebé se está asegurando de que usted produzca aún más leche.

Asegúrese de que el bebé se “prenda” bien a su seno. Esto también ayuda para que él/ella obtenga suficiente leche.

Llame a su clínica de WIC y pida ayuda.

5

El atiborramiento es común pero no normal. Usualmente sucede en los dos primeros días de cuando la leche “baja”. Su bebé necesita “prenderse” bien al seno. Asegúrese de dar de mamar cuando menos de 8-12 veces/día. Amamante un mínimo de 10-15 minutos de cada pecho. Si siente estar inflamada, exprima una poca de leche con la mano o con una bomba, así el seno se suaviza y el bebé podrá “prenderse” mejor. Compresas tibias en el pecho también pueden ayudar a que su leche fluya mejor.

6

Asegúrese de que su bebé sepa amamantar bien antes de ofrecerle el biberón o el chupón.

Una vez que la lactancia va bien, a las 4-5 semanas de nacido, algunas mamás se extraen la leche, la depositan en un biberón y dejan que un familiar o amigo alimente al bebé. Después de que el bebé ha tomado el biberón, él/ella podrá tanto seguir amamantando, como seguir tomando un biberón de vez en cuando.

7

Aunque algunas mujeres pueden amamantar muy bien con sólo un seno, una vez que su bebé haya nacido empiece a amamantar con los dos pechos. Es mucho más fácil el usar los dos senos que uno sólo.

Acostúmbrese a cargar a su bebé de los dos lados.

Hay varias maneras en las que usted puede cargar y acomodar a su bebé.

8

Amamante “panza con panza” de manera que el cuerpo del bebé esté volteado frente al suyo.

Mantenga y coloque el seno y la cabeza del bebé de manera que se prenda bien. Almohadas y cobijas dobladas pueden ser de mucha ayuda.

9

Los recién nacidos deben amamantarse seguido. Sus estómagos son muy pequeños, del tamaño de una nuez. Amamante a su bebé cada vez que parezca tener hambre o por lo menos de 8 a 12 veces al día. Puede hacerlo tan frecuente como cada 1, 2, ó 3 horas.

Su bebé debe mamar y tragar. Trate de escuchar cuando él/ella traga.

10

El papá del bebé puede cargarlo, bañarlo y platicar con él. El papá puede poner al bebé en su pecho “piel con piel” (sin camisa).

Después de 4 semanas de amamantar, la madre puede exprimir algo de leche y ponerla en un biberón para que el papá pueda alimentar al bebé.

El papá puede asistir con la mamá a las clases de lactancia y parto.

El papá puede dar masaje a la mamá, ayudar con las tareas de la casa y decirle que se siente orgulloso de ella.

11

Use una cobija pequeña para cubrirse cuando amamante. Practique en casa frente de un espejo.

Usted puede comprar blusas o camisas especiales para amamantar. O usted misma se las puede hacer.

Si está en un lugar público, pregunte si hay un cuarto privado para amamantar.

Otra opción podría ser un biberón con leche materna previamente exprimida.

12

Muchas fórmulas contienen caseína, una proteína que es difícil de digerir para el bebé. Es posible que por esta razón el bebé no quiera comer tan seguido. Sin embargo con la fórmula, el bebé puede tener más gas, estar irritable y ser más propenso al estreñimiento.

El uso de la fórmula puede hacer que su bebé tenga más riesgo de tener:

- infecciones del oído
- infecciones respiratorias
- diarrea
- alergias

13

Llame a su consejera de lactancia de WIC o cualquier otra persona de la clínica de WIC. También puede llamar a La Liga de la Leche. En los hospitales también hay educadoras de lactancia que pueden ayudarle. ¿Conoce usted a alguien que ha amamantado? ¡No tenga miedo de comunicarse con ellas!

14

El tiempo que decida amamantar depende de usted y de su bebé. Los doctores recomiendan que se amamante hasta el primer año de edad o aún más si la mamá y bebé lo desean.

Los doctores alrededor del mundo recomiendan que se amamante por lo menos los 2 primeros años. Esto se debe a todos los beneficios de salud que la lactancia le ofrecen tanto a usted como a su bebé.

15

Si usted siente dolor en el seno, fiebre o síntomas de “flu”, llame a su doctor. Los primeros días en los que “baja la leche” puede que ocurra una infección y su cuerpo produzca más leche de la que el bebé necesita.

Amamante de una a cada 3 horas y para prevenir tener senos muy llenos, puede que necesite exprimirse la leche con la mano o con una bomba de succión. Llame a la “compañera-consejera” de la clínica de WIC si es que siente “muy llenos los senos”.

Aunque tenga infección usted puede seguir amamantando...¡Su leche es aún beneficiosa!

16

Tanto la madre como el bebé deben ser tratados para combatir el “afta” (algodoncillo), usualmente con una crema recetada por el doctor.

Llame al doctor para que le ayude.

Algunas veces el “afta” (algodoncillo) aparece cuando se le dieron antibióticos a la madre o al bebé. Esté alerta de ver manchas blancas en la boca del bebé o sentir pezones “calientes” y adoloridos.

17

Señales de que su bebé se “prendió” correctamente en el pecho:

1. El bebé abre la boca ampliamente para “prenderse” al pecho (en la parte oscura detrás del pezón) y no sólo en la punta del pezón.
2. Usted escucha que el bebé traga cuando él/ella amamanta.
3. Las mejillas de su bebé lucen llenas y redondas. No escucha chasquidos al succionar.
4. Usted no siente dolor en el pezón.
5. Su bebé debe tener de 6-8 pañales mojados y 4 o más evacuaciones sueltas, amarillentas y granulosas. Después de los 2 meses, su bebé evacuará con menos frecuencia (unas dos evacuaciones por día).

18

Puede congelar leche materna por aproximadamente 2 semanas si su congelador es de los mode los anteriores que se encuentran dentro del refrigerador. Si el congelador está separado del refrigerador, usted puede congelar la leche materna de 2-3 meses y si su congelador es tipo industrial, aproximadamente unos 6 meses.

Póngale la fecha a cada recipiente y alterne su leche.

19

Presione el seno que gotea con la palma de la mano o cruce el brazo opuesto, apretando firme y contra el pecho para que el seno pare de gotear. Usted puede usar almohadillas para el seno. Evite períodos largos separada de su bebé... ¡su bebé necesita comer!

Use varias capas de ropa o un chaleco en caso de que gotee.

20

¡Esperamos que esta lección del amamantamiento
haya sido de su agrado!



Por favor conteste las siguientes preguntas. Cuando haya terminado,
entregue esta hoja a la educadora de WIC. ¡Gracias!

1. Nombre tres riesgos que un infante puede correr cuando se le alimenta con fórmula infantil.
 - a.
 - b.
 - c.

2. Nombre tres riesgos que una mamá puede correr cuando no amamanta.
 - a.
 - b.
 - c.

3. Por favor escriba tres cosas que usted haya aprendido el día de hoy después de tomar esta lección autodidacta.

Referencias

1. United States Breastfeeding Committee. *Benefits of breastfeeding* [issue paper]. Raleigh, NC: United States Breastfeeding Committee; 2002.
2. Utah WIC Program, Division of Community and Family Health Services. Utah Department of Health. "Breastfeeding". Compiled by Marianne Michaels, M.S., IBCLC.